



# こめっこ

～ 学校給食だより～



令和元年（2019年）9月号

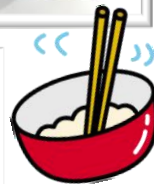
夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出やすい時季です。夏休みに乱れがちだった生活のリズムを見直しましょう。一日3食のバランスの良い食事と休養をしっかりとって、2学期も元気に勉強や運動に取り組みましょう。

## 夏 休 み 料理教室を行いました

今年度も米子市立第二学校給食センターで、市内小中学生を対象に料理教室を実施しました。給食にも登場する人気メニューや朝ごはんにおすすめの簡単おかずを作りました。2日間で合計93名に参加していただきました。

### MENU

- ・グラパン
- ・スタミナツナ納豆
- ・ブロッコঁぶ
- ・千草和え
- ・トマト味噌汁



### 夏休み料理教室 人気メニュー紹介！

#### 《グラパン》

##### 材料(1人分)

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・ポタージュスープの素 1袋
- ・牛乳 200ml
- ・冷凍ほうれん草 30g
- ・スイートコーン缶 10g
- ・スライスチーズ 20g

市販のスープの素を使って、赤・黄・緑がそろった一品に！



##### 作り方

- ① 食パンを一口サイズに切り、アルミカップに並べる。スイートコーンは水気をきっておく。
- ② 鍋で牛乳を温め、ポタージュスープの素を加えて溶かす。
- ③ ②に冷凍ほうれん草、スイートコーンを加え、とろみがつくまで加熱する。
- ④ ①のパンの上に③をかけてチーズをのせ、オーブントースターで10分程焦げ目がつくまで焼く。



#### 【参加者の感想】

- 朝ごはんの大切さやバランスの良い食事を摂ることの大切さがわかりました。
- 簡単においしい料理が作れました。今日作った料理を家でも作りたいです。
- 調理員さんや栄養士さんと調理をすることができてとてもよかったです。

※調理実習のレシピは  
(一財)米子市学校給食会  
HPで紹介しています。  
(食育活動→その他の食育)

### こめっこ献立募集のお知らせ

～ふるさとの食べ物を使った料理～

- 応募資格 小学4年生から中学3年生  
(個人でもグループでも可)
- 募集料理 米子市または鳥取県の食べ物を使った料理
- 応募方法 各校に配布してある応募用紙に記入して学校へ提出
- 応募期限 令和元年9月25日(水)

採用された料理は、全国学校給食週間がある1月の給食に登場します。たくさんのご応募をお待ちしています！

### 9月12日はとっとり県民の日

- 9月12日はとっとり県民の日です。給食では地元食材をふんだんに取り入れた献立を実施します。

- ・米飯 牛乳
- ・境港サーモンのらっきょうタルタル
- ・ジビエきんぴら
- ・長いものかきたま汁
- ・二十世紀梨

